



MWP.PL SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 5,0 / 5
2 oceny

„Compass – Kierunek na życie” Odkryj swoje naturalne predyspozycje i zaplanuj życiową zmianę

Numer usługi 2025/05/27/182462/2774868

4 160,00 PLN brutto
4 160,00 PLN netto
130,00 PLN brutto/h
130,00 PLN netto/h

📍 Piła / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 32 h
📅 23.08.2025 do 14.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Usługa kierowana jest do osób indywidualnych. Te 4-dniowe warsztaty to intensywny program rozwoju osobistego i zawodowego, który pozwala uczestnikom na głęboką pracę nad swoimi naturalnymi predyspozycjami, talentami i mocnymi stronami. W oparciu o sprawdzone metodologie, takie jak FRIS® oraz narzędzia coachingowe, uczestnicy będą odkrywać swoje wewnętrzne zasoby, budować pewność siebie oraz tworzyć skuteczną strategię na życie i karierę. Warsztaty będą miały charakter treningu interpersonalnego, w którym duży nacisk kładziemy na współpracę grupową, wymianę doświadczeń oraz praktyczne ćwiczenia.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	22-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

- Odkrycie swoich naturalnych predyspozycji i mocnych stron za pomocą metodologii FRIS®.
- Pogłębienie umiejętności wykorzystywania metodologii FRIS® w życiu prywatnym i zawodowym.
- Rozwój kompetencji interpersonalnych w zakresie komunikacji, relacji międzyludzkich oraz zarządzania emocjami.
- Wzrost samoświadomości i zdolności do podejmowania świadomych decyzji w życiu i pracy.
- Budowanie strategii życiowej w oparciu o mocne strony i predyspozycje, z zastosowaniem narzędzi coachingowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
• Uczestnicy będą potrafili zidentyfikować swoje naturalne predyspozycje i mocne strony. • Nauczą się, jak zastosować metodologię FRIS® do codziennych wyzwań w życiu i pracy. • Uczestnicy będą mieli większą świadomość swoich działań i emocji w relacjach z innymi ludźmi. • Zdobędą umiejętności efektywnej komunikacji, rozwiązywania konfliktów oraz radzenia sobie z trudnymi sytuacjami interpersonalnymi. • Uczestnicy stworzą swoją osobistą strategię rozwoju "Be-Do-Have", wykorzystując swoje mocne strony do osiągania celów.	Uczestnik potrafi zidentyfikować swój styl poznawczy FRIS® oraz nazwać i uzasadnić swoje mocne strony. Potrafi zastosować wiedzę o stylach myślenia i działania do realnych sytuacji życiowych i zawodowych, dostosowując komunikację i podejście do innych osób. Tworzy świadomą strategię rozwoju "Be-Do-Have", uwzględniając własne predyspozycje, oraz wykazuje umiejętności radzenia sobie w relacjach, komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Powitanie Uczestników, wymiana informacji, zawarcie kontraktu szkoleniowego
2. Poker FRIS® – ćwiczenie grupowe – autodiagnoza naturalnych predyspozycji
3. Style Myślenia – gra planszowa – zgłębianie wiedzy o stylach poznawczych
4. Super Moce – ćwiczenie grupowe – dyskusja moderowana: kiedy nasze mocne strony tracą swoje właściwości?
5. Style Działania – gra planszowa – poznanie i rozróżnienie stylów działania

Moduł II – Analiza własnego potencjału

1. Chwila prawdy – ujawnienie wyników badań FRIS®
2. Budujemy mosty – interpretacja wyników: podobieństwa i różnice indywidualne
3. Mapa Super Mocy – gra zespołowa obrazująca potencjał grupy
4. Podsumowanie i zakończenie dnia

Moduł III – Pogłębiony warsztat z zastosowania metodologii FRIS® w życiu prywatnym i zawodowym

1. Wymierzmy się Super Mocami – z kim, w jaki sposób i dlaczego warto współpracować?
2. Zastosowanie wyników FRIS® w życiu zawodowym – jak dopasować swoją rolę zawodową do naturalnych predyspozycji? Jakie zawody najlepiej odpowiadają poszczególnym typom stylów myślenia i działania?
3. FRIS® w życiu prywatnym – jakie cechy dominują w naszym życiu prywatnym? Jakie decyzje i wybory życiowe mogą wynikać z naszego stylu myślenia i działania?
4. Ćwiczenie "Matryca MSP" – tworzenie indywidualnych map rozwoju zawodowego i prywatnego, bazując na swoich mocnych stronach i predyspozycjach.
5. Feedback grupowy – uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami i refleksjami na temat zastosowania metodologii FRIS® w życiu codziennym, otrzymując konstruktywny feedback od innych.

Moduł IV Racjonalna Terapia Zachowań i Analiza Transakcyjna w praktyce – Relacje, komunikacja, wpływ

1. Wprowadzenie do Racjonalnej Terapii Zachowań (RTZ) – omówienie kluczowych założeń RTZ oraz jej zastosowania w codziennym życiu, ze szczególnym uwzględnieniem zarządzania emocjami i radzenia sobie ze stresem.
2. Analiza Transakcyjna – poznanie podstaw Analizy Transakcyjnej oraz wpływu, jaki mamy na relacje międzyludzkie. Jak rozpoznawać różne "stany ego" (Rodzic, Dorosły, Dziecko) w interakcjach?
3. Ćwiczenie: Role w relacjach interpersonalnych – rozpoznawanie ról, które przyjmujemy w różnych sytuacjach życiowych i zawodowych, oraz nauka, jak skutecznie zarządzać tymi rolami.
4. Praca coachingowa – ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi coachingowych pomagające uczestnikom lepiej zrozumieć swoje reakcje i motywacje w relacjach z innymi.

Moduł V - Matryca MSP – Mocne Strony i Predyspozycje oraz Strategia na Życie "Be-Do-Have"

1. **Strategia na życie – Be-Do-Have** – wprowadzenie do strategii – czym jest Be, czym Do, a czym Have?
2. **Tworzenie indywidualnych planów działania** – Uczestnicy opracują swoje indywidualne plany na podstawie Matrycy MSP oraz strategii "Be-Do-Have".
3. **Podsumowanie i feedback** – Uczestnicy dzielą się swoimi planami i doświadczeniami z grupą, otrzymując feedback i motywację do dalszego działania.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Moduł I – Odkrywanie stylów poznawczych	Damian Rozmarynowski	23-08-2025	08:00	12:00	04:00
2 z 6 Moduł II – Analiza własnego potencjału	Damian Rozmarynowski	23-08-2025	12:00	16:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 6 Moduł III – Pogłębiony warsztat z zastosowania metodologii FRIS® w życiu prywatnym i zawodowym	Damian Rozmarynowski	24-08-2025	08:00	16:00	08:00
4 z 6 Moduł IV Racjonalna Terapia Zachowań i Analiza Transakcyjna w praktyce – Relacje, komunikacja, wpływ	Damian Rozmarynowski	13-09-2025	08:00	16:00	08:00
5 z 6 Moduł V - Matryca MSP – Mocne Strony i Predyspozycje oraz Strategia na Życie "Be-Do-Have"	Damian Rozmarynowski	14-09-2025	08:00	15:30	07:30
6 z 6 Walidacja – refleksja, feedback	-	14-09-2025	15:30	16:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 160,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 160,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Damian Rozmarynowski

Ekspert od rozwoju potencjału i skutecznych zespołów

Damian Rozmarynowski to ceniony coach, trener biznesu i konsultant, który od kilkunastu lat wspiera liderów i zespoły w odkrywaniu naturalnych predyspozycji oraz budowaniu skutecznych strategii działania. Twórca autorskiego Systemu Strategicznego Rozwoju COMPASS i CEO projektu mocniwpracy.pl. Certyfikowany trener FRIS®, RMP Master, coach team coachingu oraz praktyk Racjonalnej Terapii Zachowań i Analizy Transakcyjnej.

Na sali szkoleniowej łączy wiedzę psychologiczną z praktyką menedżerską, wnosząc autentyczne zaangażowanie, konkretne narzędzia i procesowe podejście. Jego warsztaty to intensywna praca nad samoświadomością, komunikacją i strategią życiową – wszystko po to, by uczestnicy mogli z większą pewnością siebie budować swoją drogę zawodową i osobistą, opartą na mocnych stronach.

Współpracując z Damianem, uczestnicy mogą liczyć na przestrzeń do refleksji, wzmacniający feedback oraz realne efekty, które przekładają się na rozwój – nie tylko w pracy, ale i w życiu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Karty pracy
- Materiały szkoleniowe

Informacje dodatkowe

Szkolenie trwa 32 godziny dydaktycznych (4 dni).

1 godzina dydaktyczna = 45 minut

Przerwy nie są wliczane w czas trwania szkolenia.

Każdego dnia przewidziane są:

- dwie przerwy kawowe (po 15 minut),
- jedna przerwa obiadowa (35 minut).

Adres

ul. aleja Piastów 15

64-920 Piła

woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking

Kontakt



Damian Rozmarynowski

E-mail rozmarynowski.damian@gmail.com

Telefon (+48) 502 484 822